CIEPLICE ŚLĄSKIE-ZDRÓJ I BASENY TERMALNE



Fot. Kaworu1992, CC BY-SA 4.0, Wikimedia Commons

Cieplice Śląskie-Zdrój to dzielnica uzdrowiskowa Jeleniej Góry, jedno z najstarszych uzdrowisk w Polsce, z tradycją korzystania z wód sięgającą średniowiecza (pierwsza wzmianka z 1281 roku). Dziś to park zdrojowy i zabudowa sanatoryjna obok term, które korzystają z wody termalnej z głębokiego odwiertu.

SKĄD SIĘ WZIĘŁO UZDROWISKO

Źródła cieplickie były znane i wykorzystywane już w średniowieczu, a pierwsze wzmianki o uzdrowisku w tym miejscu należą do najstarszych w Polsce. Przez kolejne stulecia Cieplice rozwijały się jako miejscowość kuracyjna, z pijalniami wód, łazienkami i infrastrukturą sanatoryjną, której ślady widać do dziś w zabudowie parku. Wody mają temperaturę i skład mineralny, dzięki którym od dawna stosowano je w leczeniu schorzeń reumatycznych i skórnych.

TERMY CIEPLICKIE

Współczesne baseny termalne w Cieplicach korzystają z wody termalnej z głębokiego odwiertu i są osobną atrakcją nastawioną na rekreację. Kompleks obejmuje zwykle kilka basenów o różnej temperaturze, część na zewnątrz, część pod dachem. Dzięki temu działa cały rok, także zimą, kiedy kąpiel na świeżym powietrzu w parującej wodzie cieszy się największym zainteresowaniem. Ceny wejściówek zależą od godziny wejścia i okresu, a część basenów działa sezonowo, więc cennik i godziny sprawdź bezpośrednio na stronie term przed wyjazdem.

PARK ZDROJOWY I PARK NORWESKI

Park Zdrojowy w Cieplicach to teren zieleni o powierzchni 16,4 ha, z główną aleją parkową i drzewostanem, który zajmuje około dwóch trzecich powierzchni. Sąsiaduje z nim Park Norweski, założony na początku XX wieku przez fabrykanta Eugena Füllnera, z charakterystycznym Pawilonem Norweskim, drewnianym

budynkiem w stylu skandynawskim, otwartym w 1909 roku i wzorowanym na restauracji Frognerseteren pod Oslo. Pawilon mieści dziś restaurację. Oba parki łączą się w jeden większy obszar spacerowy, dobry na spokojny spacer o każdej porze roku, choć po deszczu alejki bywają rozmokłe.

ILE CZASU ZAREZERWOWAĆ (ORIENTACYJNIE)

SPACER PO PARKU ZDROJOWYM I PARKU NORWESKIM	1 do 1,5 godziny
BASENY TERMALNE, WIZYTA BEZ POŚPIECHU	2,5 do 3,5 godziny
CIEPLICE JAKO CAŁY DZIEŃ	4 do 6 godzin

> Liczba miejsc na basenach jest ograniczona limitem osób. Bilet kupiony online nie daje pierwszeństwa ani gwarancji wejścia po osiągnięciu limitu, obowiązuje jedna kolejka. Aktualną dostępność miejsc sprawdź na stronie term.

O CZYM WARTO WIEDZIEĆ WCZEŚNIEJ

- Ceny biletów na termy zależą od godziny wejścia i okresu, w wakacjach są wyższe.
- Na teren term trzeba zwykle zabrać własny ręcznik i klapki, wypożyczenie na miejscu bywa droższe niż przywiezienie swoich.
- Park Zdrojowy jest ogólnodostępny, termy to osobny obiekt z biletami wstępu.
- Zimą kąpiel w basenie zewnętrznym przy niskiej temperaturze powietrza jest komfortowa w wodzie, ale przejście między szatnią a basenem w mokrym stroju bywa nieprzyjemne.
- Cieplice leżą kilka kilometrów od Starego Miasta Jeleniej Góry, dojazd samochodem zajmuje kilkanaście minut.

PLAN AWARYJNY NA DESZCZ W KARKONOSZACH

Termy Cieplickie to jeden z pomysłów na dzień, w którym pogoda odcina wyjście w góry. Wizyta na basenach nie zależy od widoczności ani opadów, więc kilka godzin da się spędzić sensownie bez rezygnowania z wyjazdu w rejon Karkonoszy.

CO OBOK

Zamek Chojnik stoi nad Sobieszowem, do którego jedzie się z Cieplic kilkanaście minut, dalej trzeba iść pieszo pod górę. Stare Miasto Jeleniej Góry z rynkiem i bazyliką św. Erazma i Pankracego leży kilka kilometrów dalej. Do Jagniątkowa, od strony którego można wejść w Karkonoski Park Narodowy, dojedziesz z Cieplic w 15 do 20 minut.

PRZYDATNE LINKI

- Termy Cieplickie, strona term
- Jelonka.com, wiadomości z Jeleniej Góry

MAŁO KTO WIE

- **Zakonnicy z Cieplic byli hodowcami ryb.** Kompleks Stawów Podgórzyńskich w gminie Podgórzyn, w pobliżu Cieplic, dziś jeden z największych zespołów stawów hodowlanych w Sudetach, założyli w XV wieku cystersi związani z klasztorem w Cieplicach. W XVIII wieku rozbudowali go Schaffgotschowie.
  Źródło: Gmina Podgórzyn, Atrakcje; trop: skrytka „Stawy podgórzyńskie” (autor: bechem, Opencaching.PL, CC BY-SA 3.0 PL)
- **Za parkiem stoi zapora suchego zbiornika przeciwpowodziowego.** Po wielkiej powodzi z 1897 roku na potokach Wrzosówka i Podgórna, tuż obok Parku Norweskiego, zbudowano w latach 1904–1905 suchy zbiornik przeciwpowodziowy, rozległy teren zalewowy zamykany ziemnym wałem. Dziś służy też jako miejsce spacerów.
  Źródło: Jezioro Cieplickie, KarkonoszeGO; trop: skrytka „Cieplicki widoczek” (autor: borek99, Opencaching.PL, CC BY-SA 3.0 PL)
- **Miecz katowski właściciela Cieplic przechowywano w Cieplicach do 1974 roku.** Hans Ulrich Schaffgotsch, pan na Cieplicach, został ścięty w 1635 roku w Ratyzbonie po oskarżeniu o zdradę cesarza, jako oficer związany z Wallensteinem. Miecz, którym wykonano wyrok, trafił potem do rodzinnych zbiorów Schaffgotschów i był przechowywany jako pamiątka w zbrojowni pocysterskiego zespołu klasztornego w Cieplicach. W 1974 roku przekazano go z Muzeum Przyrodniczego w Cieplicach do zbiorów Muzeum Narodowego we Wrocławiu.
  Źródło: Karl Baedeker, Schlesien, Riesengebirge, Grafschaft Glatz. Reisehandbuch, Leipzig 1938; potwierdzenie: Muzeum Narodowe we Wrocławiu
- **Park Norweski nosił pierwotnie nazwę Füllnerpark.** Teren dzisiejszego Parku Norweskiego założył na początku XX wieku fabrykant Eugen Füllner, właściciel cieplickiej fabryki maszyn papierniczych, i od jego nazwiska park nazywał się Füllnerpark. Charakterystyczny drewniany pawilon wzorowany na restauracji spod Oslo otwarto w 1909 roku.
  Źródło: Karl Baedeker, Schlesien, Riesengebirge, Grafschaft Glatz. Reisehandbuch, Leipzig 1938; potwierdzenie: Park Norweski w Cieplicach Śląskich-Zdroju, Wikipedia

Fakty w tym przewodniku sprawdzono w październiku 2026 r.



AUTOR
Marcin Roszak

Związany z Cieplicami. Zgłosił do budżetu obywatelskiego odbudowę wieży widokowej na Sołtysiej Górze i pilnował projektu aż do jej otwarcia. Przewodniki opracowuje na podstawie sprawdzonych źródeł. Więcej: marcinroszak.eu.